

懇親會 健康促進宣導

東門國小衛生組&健康中心編制



視力保健宣導

一旦近視，終身近視

- 近視是眼軸拉長變形，不可逆
- 所有近視病矯正的方法，近視疾病仍存在
 - 眼鏡、軟硬式隱形眼鏡：僅矯正，無法控制度數惡化。
 - 角膜塑型：須持續配戴才能控制度數。
 - 近視雷射手術：僅矯正，但近視病底還存在



- 學童近視是不可輕忽的疾病
- 近視是眼軸拉長變形，不可逆

學童一旦近視，度數增加很快

如果未醫療控制或只配眼鏡(輔具)

國小國中每年平均增加**100度**



近視

全球重要的公共健康問題。

根據最新世界衛生組織WHO公布
近視 (500度以上) 為高度近視
度數越深，眼軸越長，
併發症越嚴重 (視網膜剝離. 青光眼. 白內障..)



近視的主因

長時間近距離用眼
缺乏戶外活動

陽光能刺激大腦
分泌「多巴胺」，
多巴胺可以抑制
眼軸增長，預防
近視。

預防的方法

- 近距離用眼中斷
⇒ 30分鐘休息10分鐘
- 每天電腦.平板.手機使用
不超過1小時
- 看書寫作業姿勢端正
⇒ 距離眼睛大於40公分
- 戶外活動 ⇒ 每天120分鐘
- 定期就醫複檢



家長常見迷思#1

● 沒有收到視力不良通知單，代表視力正常，不需要去眼科檢查？

⇒ 裸視 $\leq$ 0.8 及矯正視力 $\leq$ 0.5
才會收到視力不良通知單
⇒ 視力檢查 $\neq$ 度數



在求學階段

學校視力檢查通過的建議每半年到眼科檢查
有矯正的視力的建議每三個月到眼科檢查

家長常見迷思

- 老師，我的小孩看不清楚，請幫忙安排前排座位？



- ⇒ 到眼科檢查散瞳後確定是真的近視或是假性近視
- ⇒ 近視需要依照眼科醫師醫囑治療
- ⇒ 孩子常眯眼代表看不清楚，如果不就醫治療，
度數會加深的更快。

家長常見迷思

- 近視配戴眼鏡就好，為何需要定期到眼科診所檢查？



⇒ 配眼鏡或是配戴角膜塑型片，只是幫助看清楚。

⇒ 如果只有配戴眼鏡卻不改變用眼習慣，平均每年眼睛度數會增加100度，未來很可能變成高度近視，容易產生眼球的病變。

家長常見迷思

- 點散瞳劑之後眼睛老是畏光，散瞳劑到底會不會傷眼？



⇒散瞳劑除了能讓睫狀肌放鬆，還有強制瞳孔放大的效果，長期點散瞳劑，通過水晶體進入眼底的光線，相較來說一定比一般人來得多，因此，點了散瞳劑後，白天出門應配戴太陽眼鏡來防曬，來保護眼睛。

⇒孩子若在點散瞳劑治療近視的期間必須戴上近視眼鏡，眼鏡度數要配足，再配合散瞳劑的治療，才能有效治療近視。

家長常見迷思

- 每天課業很忙，放學要到安親班，怎麼戶外120？



- ⇒ 目前實證資料顯示每天戶外120可以預防近視或延緩度數增加。
- ⇒ 戶外120不一定是運動120分鐘，而是藉由到戶外，讓眼睛可以看6公尺以上的距離，達到放鬆眼球肌肉的作用。
- ⇒ 下課到走廊遠眺、排路隊上科任課、上體育課、上廁所、放學在戶外等安親班，都可以算是戶外120。

口腔保健宣導



給家長的話

學童口腔健康大小事



1. 每天至少刷牙 **2 次**，**睡前**最重要
2. 刷牙用**握筆式**，含氟牙膏 **1000ppm** 以上
3. 高年級使用**牙線**
4. 6-9 歲牙科施作**窩溝封填**
5. 每 **6 個月**至牙科檢查，6 歲以下可**塗氟**

學童零蛀牙，全體總動員



85210

健康體位秘訣

8

天天睡飽8小時
頭好長高又減肥 ▶





◀ 5拳彩虹蔬果餐
排便順暢氣色好

避光害少四電
每日使用少於2小時
戶外抬頭救視力





1

◀ 一天運動1小時
快樂長高變聰明

O



No sugar



▲ 零糖飲換千五水
(一天1500 cc白開水)
蛀牙肥胖遠離我

愛護學生的心理，老師與校護及家長是一樣的

哪裡可以看到健康中心訊息？



東門國小 校網



健康中心官網

東門國小校園公告

標題、關鍵字

發布單位

最新消息

榮譽榜

教務處

學務處

輔導處

總務處

幼兒園

人事室

健康中心

午餐資訊

家長會志工團

標題

單位

日期

轉知-市府配合「2021元旦升旗典禮」活動公告防疫優先政策，取消邀請同仁到場參加及核給公假補休。

行政

2020/12/30

轉知國教署辦理「110學年度教學訪問教師計畫—招募教學訪問教師分區說明會」

教務處

2021/01/04

109學年度東門國小校內語文競賽比賽辦法

教務處

2021/01/04

109上學期傷病量統計，內容請參閱。

健康中心

2021/01/04

12/31動態閱讀：健康體位，感謝提供觀閱照片，感謝導師指導，相簿請參閱

健康中心

2020/12/31

*有福同享*資源共享再利用 幫二手物找新家，募集活動開跑囉~

學務處

2020/12/31

行政院訂定「行政院及所屬各機關（構）人員赴香港或澳門注意事項」，並自109年12月23日起生效

行政

2020/12/31

恭喜610品潔、605宜蓁參加109全國美術比賽新竹市初賽高年級書法類組榮獲佳績

教務處

2020/12/31

恭喜本校弦樂團參加109學年度全國音樂比賽新竹市初賽弦樂合奏團體B組榮獲優等

教務處

2020/12/31

恭喜501貝兒同學參加希朵夫鋼琴比賽榮獲佳績

教務處

2020/12/31

恭喜秋季盃得獎同學509宛謙、310佑恩、406峻富

教務處

2020/12/31

035222109 A組雅琳分機8307、B組靜容分機8308

雅琳阿姨部落格
健康中心FB粉絲頁-A組雅琳
擔任外縣市五場校護研習講師分享
健康中心百部影片
雅琳信箱tmpst0146@gmail.com
阿姨不會問孩子對啥藥過敏，因電腦系統自動跳出家長填寫的小卡即知
家長：請老師無論傷口大小都要跟我說..
校護健康中心待命為重，家長戴口罩進入帶回學生

健康中心公告



新竹市東門健康中心臉...

新竹市東門國小
健康中心粉絲頁
(雅琳阿姨粉專)
歡迎按讚、分享喔！



護理師 雅琳阿姨

與您共同維護東門寶
貝健康與安全。歡迎
東門家長加入，掌握
最新健康中心大小事。

